

УДК 373.3:005.22-045.72

Кожанова О.С.,

*старший викладач кафедри
фізичної культури та спортивної майстерності
Гуманітарного інституту,
Київського університету імені Бориса Грінченка,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
майстер спорту України з художньої гімнастики;*

Гнутова Н.П.,

*старший викладач кафедри
фізичної культури та спортивної майстерності
Гуманітарного інституту,
Київського університету імені Бориса Грінченка;*

Гнутов Є.І.,

*старший викладач кафедри
фізичної культури та спортивної майстерності
Гуманітарного інституту,
Київського університету імені Бориса Грінченка*

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПЕРЕСУВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

У статті висвітлено результати досліджень, під час яких були виявлені проблеми й чинники, що регламентують ефективність застосування розробленої методики вдосконалення навичок пересування дітей молодшого шкільного віку. Обґрунтована й доведена дієвість запропонованої програми.

Ключові слова: навичка, пересування, ходьба, біг, танцювальні кроки, лазіння та перелізання, учні молодших класів.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Основною метою фізичного виховання в початковій школі є формування у школярів стійких мотивів і потреб щодо свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості, комплексного розвитку здібностей і психічних якостей від народження, використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя [6].

Успішне розв'язання завдань фізичного виховання молодших школярів можливе лише в тому разі, якщо воно стає органічною частиною всього навчально-виховного процесу школи, предметом загального занепокоєння педагогічного колективу, батьків, громадськості.

Зміцнення здоров'я та сприяння правильному фізичному розвитку учнів є важливим завданням початкової школи. Фізичний стан дитини, її здоров'я є тією базою, на якій розвиваються всі її сили і можливості, в тому числі й розумові. Правильне фізичне виховання учнів — необхідна умова нормального розвитку всього організму. Завдяки руховій активності забезпечується розвиток серцево-судинної системи та органів дихання, поліпшується обмін речовин, підвищується загальний тонус життєдіяльності. Відомо, якщо діти мало рухаються, вони відстають у розвитку від своїх ровесників, які мають правильний руховий режим [2, 3].

Специфіка виховання молодших школярів зумовлена їхніми анатомо-фізіологічними і психологічними особливостями. У молодшому шкільному віці провідний вид діяльності — це гра. У зв'язку з цим уроки з фізичного виховання необхідно планувати з урахуванням цієї дуже важливої особливості. З учнями доцільно проводити ігри з виконанням різноманітних вправ. Тобто ігри з бігом, зі стрибками, з лазіння, ігри з метанням і ловлею та ін. Щоденне їх проведення дозволяє успішно вирішувати проблеми перевантаження учнів, раціональної організації фізичного і трудового виховання, активного повсякденного відпочинку, такого необхідного для гармонійного розвитку дітей [1; 5; 8].

Виходячи із сучасних вимог до фізичного виховання учнів і вимог до навчальних програм, у 2012 р. була здійснена спроба відійти від традиційної структури її побудови і запровадити новий підхід — розподіл навчального матеріалу за «школами», до кожної з яких увійшли вправи, споріднені за способом рухової діяльності. До «школи пересувань» увійшли життєзабезпечуючі способи пересувань: ходьба, біг, танцювальні кроки, лазіння та перелізання, пересування на лижах та ковзанах, плавання [4]. Однак проблема становлення цих навичок, їх удосконалення та автоматизація ще вивчена недостатньо, що й зумовило актуальність обраної теми.

Мета роботи, матеріал і методи. Мета дослідження — вдосконалення методики навчання основних видів пересувань у дітей молодшого шкільного віку. Для досягнення поставленої мети використовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математично-статистичної обробки отриманих даних.

Розв'язання поставлених експериментальних завдань здійснювалося на базі ліцею № 171 «Лідер» м. Києва. У дослідженні взяли участь 20 школярів 4-Б класу, віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи.

Результати дослідження. Анкетування здійснювалося з метою збору інформації про рухову активність та ставлення дітей початкових класів до фізичної культури в школі. Також визначалася значущість та ефективність, на думку респондентів (учнів початкових класів), засобів фізичного виховання, що застосовуються в розділі «школа пере-сувань».

До анкетного опитування були залучені учні молодших класів ліцею № 171 «Лідер» м. Києва.

В анкетному опитуванні взяли участь 32 школяра з другого та четвертого класів. З них з другого класу — 16 учнів (8 хлопчиків і 8 дівчаток), з четвертого — також 16 учнів (6 хлопчиків і 10 дівчаток).

Аналізуючи відповіді учнів на запитання про те, чи подобається їм якість проведення вчителем уроку фізичної культури, переважна більшість (96 %) відповіла ствердно. Це свідчить про те, що майже всім учням цікаво займатися на уроці фізичної культури.

Стосовно вподобань респондентів у виборі вправ, які виконуються на уроках фізичної культури, було встановлено, що найбільш популярними є рухливі ігри та естафети, біг, катання на ковзанах та лижах, гімнастичні та танцювальні вправи.

Серед учнів, які взяли участь в анкетуванні, 79 % займаються в спортивних секціях. З них займаються плаванням — 20 %, танцями — 19 %, дзюдо — 7 %, бігом — 6 %, карате — 5 %, айкідо — 4 %, ролика-ми — 11 %, футболом — 13 %, велоспортом — 4 %, гімнастикою — 11 %. І жодної спортивної секції не відвідують — 29 % опитуваних.

Відносно ступеня зацікавленості респондентів щодо виконання вправ на пересування, які визначені навчальною програмою для початкових класів, було встановлено, що він склав 85 %. Цей факт є позитивним, бо активність та свідомість учнів під час виконання цих вправ буде сприяти кращому засвоєнню та вдосконаленню рухової навички.

Було встановлено, що всім учням, які взяли участь в анкетному опитуванні, подобається займатися рухливими іграми.

На запитання, чи завжди вчителі використовують рухливі ігри на уроках фізичної культури, позитивно відповіли 15 % учнів, 56 % стверджують, що не завжди, а 29 % відповіли, що дуже рідко. Під час відповіді на питання стосовно використання індивідуального підходу з боку вчителя до учнів при виконанні вправ було встановлено, що в 79 % випадків неправильна техніка виконання дітьми вправ залишається непоміченою педагогом. Це свідчить про ймовірність неправильного вивчення вправ учнями, що надалі матиме негативні наслідки.

Наступним етапом у нашій роботі було проведення педагогічного тестування з метою оцінки ступеня засвоєння учнями початкових класів основних способів пересувань, які входять до державних вимог щодо рівня учнівської підготовки. Використовували 4 рухових завдання.

У дослідженні взяли участь 20 школярів 4-Б класу ліцею № 171 «Лідер» м. Києва, віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи.

У ході констатуючого експерименту ми отримали результати досягнень учнів у навичках пересування. Найвищі показники група отримала за результати виконання човникового бігу, найнижчі — за відтворення танцювальних кроків та комбінацій.

Протягом 2 місяців ми впроваджували в навчальний процес учнів 4 класу у складі 10 школярів (основна група) програму вдосконалення навичок основних видів пересувань (біг, ходьба, танцювальні кроки, лазіння та перелізання).

При формуванні навички ходьби на уроках в підготовчій та основній частинах нами застосовувалися такі види вправ: ходьба зі зміною темпу й напрямку («змійкою»), ходьба приставним кроком (лівим і правим боком), спиною вперед, схресним кроком, у напівприсіданні, з предметом у руках (гімнастична палиця на плечах, за спиною, перед грудьми та ін.), ходьба з переступанням через предмети (кубики, м'ячі), поставлені на підлозі (землі) на відстані 30–40 см один від одного; чергування ходьби з бігом та ін.

При формуванні навички бігу на уроках в підготовчій та основній частинах застосовувалися такі види вправ: біг з високим підніманням стегна; з виносом прямих ніг уперед; на носках; із закиданням гомілки; рівномірний біг; біг на швидкість; біг з утриманням правильної постави; зі зміною напрямку; з подоланням перешкод; «гімнастичний» м'який біг на носках; біг зі зміною довжини і частоти кроків та напрямку руху; «змійкою»; по діагоналі; з подоланням перешкод; біг зі стрибками через набивні м'ячі, покладені через 3–4 кроки; біг на швидкість до 40 м; біг в чергуванні з ходьбою до 200 м.

При формуванні навички лазіння та перелізання на уроках в основній частині застосовували такі види вправ: лазіння та перелітання на різних снарядах — похило поставленій лаві, драбинці, вертикально поставленій драбинці та гімнастичній стінці різними способами.

При формуванні навички виконувати танцювальні кроки та комбінації ефективно застосовували на уроках в основній частині елементи класичної хореографії та українського народного танцю (бігунець, біч-

на доріжка, вихилясник, вірьовочка, тинок); використовували музичний супровід, ритмічні вправи, музичні ігри; розучували танцювальні комбінації та поступово їх ускладнювати.

У молодших класах рухливі ігри посідають провідне місце. Такі дії, як біг, лазіння, перелізання, ритмічна ходьба, стрибки діти краще засвоюють в іграх. Широко застосовувалися ігри-естафети з використаннями різноманітного інвентарю (обручі, м'ячі, скакалки, мішечки та ін.). В основній частині для розвитку швидкості й спритності використовували ігри перебігання («Жовтенята», «Два морози», «Вовк у рові»). Під час уроку використовували 2–3 рухливі гри.

Після застосування вище перелічених засобів вдосконалення навичок пересувань з основною групою досліджуваних проводилося повторне педагогічне тестування (4 рухових завдань). Його метою було визначення динаміки змін у результатах навичок пересувань дітей молодшого шкільного віку та ступеня ефективності застосування розробленої програми вдосконалення даних рухових дій.

Було встановлено, що апробована програма мала позитивний вплив за показниками рівня досягнень учнів у виконуваних тестах. Серед учнів, які взяли участь у формуючому експерименті ($n = 10$), за результатами 4 рухових завдань 62,5 % досліджуваних мали високий рівень досягнень, 37,5 % — середній рівень. Результат, який би відповідав початковому рівню, не отримав жоден учень (рис. 1).

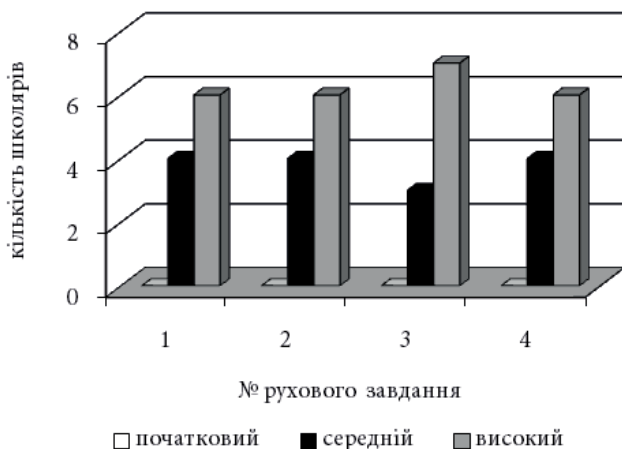


Рис. 1. Рівень засвоєння навичок пересувань за результатами 4 рухових завдань (основна група ($n = 10$)): 1) човниковий біг 4х9 м (с); 2) біг 30 м; 3) чергування ходьби та бігу до 1200 м; 4) танцювальні кроки

Отже, застосована програма вдосконалення навичок пересування покращила результат виконання учнями нормативів з основних його видів та може використовуватися вчителями на уроках фізичної культури в початкових класах.

Висновки.

1. Аналіз наукової та методичної літератури засвідчив, що у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку одне з головних місць посідає розвиток основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, танцювальних кроків, лазіння та ін. Ці рухи характерні для повсякденної та трудової діяльності людини. Вони є органічною складовою частиною дитячих ігор, важливим засобом фізичного виховання і становлять необхідну основу для загального всебічного розвитку учнів.

2. У результаті анкетування було встановлено, що уроки фізичної культури подобаються школярам молодших класів. Серед опитуваних найбільш популярними на уроках були рухливі ігри ($\Sigma = 44$), естафети ($\Sigma = 56$), біг $\Sigma (= 62)$, катання та лижах ($\Sigma = 64$), гімнастичні ($\Sigma = 72$) та танцювальні вправи ($\Sigma = 75$). 79 % школярів поза межами школи відвідують секції. У виборі видів спорту переваги мали плавання (20 %), танці (19 %), футбол (13 %), гімнастика (11 %), дзюдо (7 %). Лише 38 % опитуваних виконують ранкову зарядку. 85 % школярів позитивно ставляться до виконання вправ з основних видів пересувань (біг, ходьба, біг, лазіння, танцювальні кроки, пересування на лижах, плавання). Вчителі фізичної культури не завжди використовують індивідуальний підхід при навчанні рухових дій, що робить якість засвоєння матеріалу учнями менш ефективним.

3. У результаті педагогічного тестування були отримані результати досягнень учнів ($n = 20$) у навичках пересування. Найвищі показники група отримала за результати виконання човникового бігу, найнижчі — за відтворення танцювальних кроків та комбінацій. У цілому 30 % учнів, які взяли участь у тестуванні, мали початковий рівень досягнень, 50 % — середній та 20 % — високий.

4. У результаті формуючого експерименту, було встановлено, що основна група учнів ($n = 10$) мала високі показники рівня досягнень. Так, 62,5 % досліджуваних отримали високий рівень, 37,5 % — середній. Результат, який відповідав би початковому рівню, не отримав жоден учень. Цей факт свідчив про те, що застосована програма вдосконалення навичок пересування покращила результат виконання учнями нормативів з основних його видів. Тому запропонована програма є ефективною та може використовуватися вчителями на уроках фізичної культури при вивченні розділу «школа пересувань».

Джерела

1. Андросчук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Андросчук Н.В., Лесів А.Д., Механошин С.О. — Тернопіль : Підручники та посібники, 1998. — 112 с.
2. Безруких М.М. Возрастные особенности организации двигательной активности у детей 6–16 лет / М.М. Безруких. — К. : Физиология человека, 2000. — 107 с.
3. Борисова З.Н. Виховання молодших школярів / З.Н. Борисова. — К. : Освіта, 2002. — 96 с.
4. Євстратов П.І. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : метод. рекомендації / П.І. Євстратов. — Чернівці, 2001. — 72 с.
5. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. — Київ : Олімпійська література, 2011. — 224 с.
6. Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів (1–4 класи). — К. : Видавничий дім «Освіта», 2010. — 98 с.
7. Фізична культура : програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1–4 класи / [Круцевич Т.Ю., Єрмолова В.М., Іванова В.І. та ін.] — К. : Навчальні програми, 2012. — 385 с.
8. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян. — Тернопіль : Збруч, 2000. — 183 с.

В статье отражены результаты исследований, в ходе которых были выявлены проблемы и факторы, регламентирующие эффективность применения разработанной методики совершенствования навыков передвижения детей младшего школьного возраста. Обоснована и доказана действенность предложенной программы.

Ключевые слова: *навык, передвижения, ходьба, бег, танцевальные шаги, лазание и перелезание, ученики младших классов.*

The article presents research findings which determine the problems and factors that regulate the efficiency of the implementation of the developed technique of improving movement skills among primary school children. It justifies and proves the effectiveness of the following program.

Key words: *skill, movement, walking, running, dance steps, climbing, primary school children.*